PROMOTION SANTE

Retrouvez un **sommeil de rêve !**

securex
human capital matters

Mutualités Libres

Une brochure de la
Mutualité Libre Securex
en collaboration avec
l'Union Nationale des Mutualités Libres

T 078 15 93 00 - F 02 729 92 12 / 09 235 64 85
www.securex-mutualite.be - mutualite@securex.be

—

Photos > Reporters

Brochure réalisée avec la collaboration de Laetitia Beaudeaux, psychologue.

(©) Mutualités Libres / Bruxelles

Retrouvez un **sommeil de rêve !**

Bien dormir est presque aussi essentiel que se nourrir et respirer. Nous passons d'ailleurs le tiers de notre vie à dormir. En d'autres termes, à 75 ans, nous avons passé 25 années dans les bras de Morphée…

Cela ne signifie pas pour autant que quelques mauvaises nuits vont avoir des conséquences dramatiques sur votre santé. Mais des nuits courtes qui s'enchaînent à plus ou moins long terme risquent de provoquer des troubles de l'attention, des pertes de mémoire, de la somnolence diurne, une baisse de motivation, voire de la dépression. On pense même aujourd'hui que le manque de sommeil aurait une influence sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, l'hypertension et une baisse des défenses immunitaires.

Cette brochure a pour but de vous aider à retrouver le sommeil en vous proposant des conseils concrets, des tests pratiques, des explications claires et un agenda du sommeil.

Mutualités Libres

Mieux comprendre son sommeil

Rythme, cycles et besoins

Notre rythme de sommeil est régulé par une horloge interne située dans notre cerveau. Ainsi, chaque soir, nous ressentons la fatigue à peu près à la même heure et nous nous réveillons chaque matin plus ou moins à la même heure. Cette horloge interne est notamment influencée par la luminosité et l'obscurité, ce qui nous amène à dormir la nuit. C'est ce qu'on appelle le **rythme circadien**.

Si nous suivons tous plus ou moins le même rythme de sommeil, nos besoins sont, quant à eux, différents d'un âge à l'autre ainsi que d'une personne à l'autre. Certains parviennent à fonctionner efficacement avec à peine quelques heures de sommeil alors que d'autres ont besoin d'au moins 8 heures de repos… Ce besoin est régulé par des facteurs génétiques, encore mal connus.

Etes-vous plutôt couche-tôt ou couche-tard ? Pour le savoir, faites le test en page 20 !

A quoi ressemble une nuit de sommeil typique ?

Le sommeil se compose de **4 stades** différents se produisant en alternance et de façon cyclique. Généralement, un jeune adulte en bonne santé s'endort 10 à 20 minutes après avoir éteint la lumière.

- **Stade 1:** dès l'endormissement, les pensées commencent à vagabonder et la conscience du monde extérieur s'amenuise.
- **Stade 2 :** sommeil relativement léger duquel il est facile de se réveiller. Il constitue 50 à 60 % de la nuit.

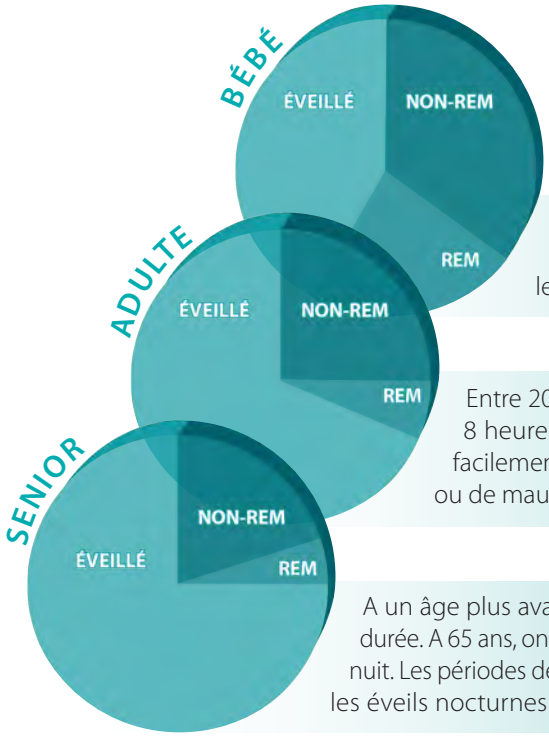
Et le rêve, quand survient-il ?
Il est associé au sommeil REM, notamment parce que c'est durant ce stade que nos rêves les plus marquants et les plus bizarres se produisent.

- **Stade 3 :** sommeil profond au cours duquel il est plus difficile de se réveiller. Ce stade se produit principalement dans la première moitié de la nuit.
- Le **Sommeil REM** (rapid eye movement) ou **sommeil paradoxal** survient toutes les 90 minutes et dure de 10 minutes à une heure.

Ces différents stades constituent le premier cycle de sommeil. Un cycle dure environ 90 minutes et une nuit en compte 4 à 6. A la fin de chaque cycle survient l'éveil.

Le sommeil au fil de l'âge

Comme le montre le graphique, la structure du sommeil évolue en fonction de l'âge : le temps d'éveil augmente et le sommeil profond diminue.



A la naissance, un nourrisson peut dormir jusqu'à 18 heures. Un adolescent dort en moyenne 9 heures.

Entre 20 et 30 ans, l'adulte dort environ 7 à 8 heures par nuit, mais son sommeil peut facilement être perturbé par son style de vie ou de mauvaises habitudes.

A un âge plus avancé, le sommeil est de plus courte durée. A 65 ans, on ne dort souvent que 5 à 7 heures par nuit. Les périodes de sommeil profond sont plus courtes, les éveils nocturnes sont plus fréquents et plus longs.

Sommeil **perturbé**

Il peut nous arriver à tous de passer une mauvaise nuit. Des soucis au travail, un repas trop copieux, l'excitation d'un événement heureux,… Les causes d'un **mauvais sommeil occasionnel** sont multiples. Cela ne signifie pas pour autant que vous souffrez d'insomnie chronique et qu'un traitement est nécessaire.

La douleur

La douleur aussi est souvent une cause de trouble du sommeil. Les personnes se plaignent de problèmes de sommeil, mais en réalité, c'est la douleur qui les empêche de dormir. Dans ce cadre, traiter l'insomnie s'avère donc totalement inutile.

Les ronflements

Votre partenaire ronfle et cela vous empêche de dormir ? Essayez de porter des bouchons d'oreille. Ils permettent d'atténuer le bruit des ronflements. Certaines personnes ronflent davantage ou plus fort lorsqu'elles sont couchées sur le dos. Une solution consiste à coudre une poche dans le dos du pyjama à hauteur des omoplates et d'y placer un objet dur, par exemple une balle de tennis. Dès que votre partenaire se couchera sur le dos, il sera gêné par la balle et se replacera automatiquement sur le côté !

Vous vous réveillez en pleine nuit et ne parvenez pas à vous rendormir ?

Rien ne sert de rester dans votre lit à pester ou à ressasser. Il faut éviter que votre inconscient associe lit, chambre à coucher et éveil intempestif. Si l'éveil se prolonge au-delà d'un quart d'heure, il vaut mieux se lever et vaquer à des occupations calmes. Allez vous asseoir confortablement dans un canapé et lisez quelques lignes d'un roman ou d'un magazine. Dès que vous vous sentez à nouveau somnolent et que vos yeux se ferment, replongez-vous sous la couette.

Ce qui doit attirer votre attention et vous faire consulter un médecin

- Vous avez du mal à vous endormir.
- Vous vous réveillez trop tôt.
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir.
- Vous êtes fatigué le matin.
- Vous avez des envies de dormir en journée.
- Vous luttez pour rester actif.
- Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil.

Les troubles du sommeil

L'apnée du sommeil

Les apnées du sommeil se caractérisent par des arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil. Ces pauses respiratoires sont généralement dues à un blocage au passage de l'air dans les voies aériennes supérieures, on parle alors d'apnées "obstructives".

Le saviez-vous ?

- **4 à 6 % des adultes souffrent d'apnée du sommeil.**
- **Les hommes sont plus touchés que les femmes.**
- **Toutes les catégories d'âge sont concernées.**

Lorsque les apnées sont nombreuses, le sommeil n'est plus vraiment reposant, car le cœur doit travailler anormalement plus pour mobiliser toutes les réserves en oxygène. Les apnées constituent ainsi un stress pour le corps entier, car elles aboutissent à des efforts respiratoires excessifs et à de l'asphyxie. De plus, chaque reprise respiratoire est accompagnée d'un bref réveil qui n'est pas toujours perçu par le patient, mais qui entraîne une fragmentation du sommeil et par conséquent, de la somnolence diurne, des maux de tête, etc. Il existe plusieurs moyens de traiter le syndrome d'apnée du sommeil. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin généraliste, d'un cardiologue, d'un neurologue, d'un pneumologue ou encore, auprès d'un laboratoire du sommeil.

L'insomnie

L'insomnie se caractérise par :

- des difficultés d'endormissement
- des éveils prolongés (de plus d'un quart d'heure) dans la nuit
- un réveil trop précoce le matin
- la sensation d'un sommeil non reposant et non récupérateur
- des conséquences sur la qualité de la journée : fatigue, nervosité, irritabilité, troubles de la mémoire, difficultés de concentration, etc.

Il est recommandé de **consulter un médecin** si :

- l'insomnie est régulière (plus de 3 fois par semaine et depuis plus de 3 mois) ;
- vous vous réveillez fatigué tous les matins ;
- vous êtes somnolent durant la journée. Faites le test de la somnolence (page 9) pour savoir si vous avez tendance à somnoler en journée.

(suite à la page 10)

Avez-vous tendance **à somnoler en journée ?**

Etes-vous somnolent ?

Lorsque vous vous retrouvez dans les situations décrites ci-dessous, quelles sont les probabilités que vous somnoliez ou que vous vous endormiez (pas simplement que vous ressentiez de la fatigue) ?
Si vous ne vous êtes pas retrouvé récemment dans ces situations, essayez d'imaginer comment vous auriez réagi.

0 = le risque de somnoler ou de m'endormir est inexistant
1 = le risque de somnoler ou de m'endormir est minime
2 = le risque de somnoler ou de m'endormir est modéré
3 = le risque de somnoler ou de m'endormir est important

	0	1	2	3
1. Vous êtes assis et vous lisez.				
2. Vous regardez la télévision.				
3. Vous êtes assis, inactif, dans un lieu public (salle de réunion, cinéma, salle de cours, etc.).				
4. Vous êtes passager d'une voiture ou d'un autobus qui roule depuis une heure sans faire d'arrêt.				
5. Vous vous étendez pour vous reposer l'après-midi lorsqu'il vous est possible de le faire.				
6. Vous êtes assis et vous bavardez avec quelqu'un.				
7. Vous êtes assis tranquillement après avoir pris votre repas du midi, sans consommer d'alcool.				
8. Vous êtes au volant d'une voiture immobilisée durant quelques minutes dans un embouteillage.				

Résultats

Les résultats de ce test ont une valeur purement indicative. Votre médecin sera en mesure de les compléter par d'autres analyses.

- **En dessous de 8 :** vous n'avez pas de dette de sommeil.
- **De 9 à 14 :** vous avez peut-être un léger déficit chronique de sommeil, revoyez vos habitudes (voir p. 11).
- **Si le total est supérieur à 15 :** vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.

Source : "A new method for measuring day time sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale"

Les troubles du sommeil

Les troubles circadiens

Chez la majorité d'entre nous, les moments d'endormissement et de réveil sont plus ou moins réglés par notre horloge interne située dans le cerveau et qui est également influencée par le soleil (par la lumière/ luminosité) (voir page 4). Chez les personnes qui souffrent de troubles circadiens, cette horloge est déréglée. On parle alors de **retard** ou **d'avance de phase** : soit ils sentent la fatigue plus tard dans la nuit et se réveillent tard dans la matinée (retard de phase) soit, ils s'endorment très tôt, par exemple, en fin d'après midi, et se réveillent extrêmement tôt, voire en pleine nuit (avance de phase).

Le saviez-vous ?

L'adolescence est un stade de la vie où tout le monde a un retard de phase : la somnolence apparaît plus tard, mais le nombre d'heures de sommeil nécessaires reste le même, donc le réveil est décalé.

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos se caractérise par une sensation désagréable dans les jambes, assimilée à une sorte de picotement, qui se produit le soir, après 18 heures. Plus vous êtes immobile, plus cela vous dérange. Plus vous remuez, plus cette sensation disparaît. Cette situation peut vous tenir éveillé toute la nuit ou vous réveiller lorsque vous êtes endormi. Appelé également "impatiences dans les jambes", ce trouble touche 4 à 5 % de la population et peut parfois être dû à un manque de fer. Le syndrome des jambes sans repos est toujours aggravé par l'anxiété, la caféine, la nicotine ainsi que certains médicaments et des heures de sommeil très irrégulières.

Un agenda du sommeil, **pourquoi faire ?**

L'agenda du sommeil est un outil qui permet d'analyser vos habitudes de sommeil sur une période prolongée. Il constitue une aide précieuse pour le médecin ou le psychologue. Il vous permettra également d'établir un lien entre votre hygiène de sommeil, vos habitudes et la qualité de votre repos.

Remplissez-le chaque matin, quand vous vous levez. Indiquez l'heure à laquelle vous êtes allé vous coucher et l'heure du lever. Mentionnez ensuite vos réveils nocturnes. Ne vous inquiétez pas si vous manquez de précision. Tâchez plutôt d'être le plus proche de la réalité possible.

Le soir, remplissez la partie "forme en journée".

Poursuivez cet exercice pendant une période de minimum 15 jours.

Comment remplir votre agenda du sommeil ? Voir p. 14

AGENDA DU SOMMEIL

Mois …	Heures																	
Date	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nuit du… au …				☾									✹						
15 au 16																			S

15	16	17	18	19	20	Appréciations TB – B – Moy – M – TM			Traitements et remarques particulières
☾						Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Forme en journée	
						Moy	M	Moy	Stress, cafés

Comment remplir votre agenda du sommeil ?

Commencez par indiquer le mois et la date (ex. : la nuit du 4 au 5).

Heure du coucher

Indiquez l'heure à laquelle vous vous êtes couché par : ↓
Si vous ne vous souvenez pas exactement de l'heure à laquelle vous vous êtes endormi, mentionnez par exemple l'heure à laquelle vous avez éteint la lumière.

Si vous vous levez pendant la nuit pour une longue période, indiquez également votre lever et votre coucher par des flèches.

Heure du lever

Indiquez l'heure à laquelle vous vous êtes levé par : ↑

Période de sommeil et d'éveil

Noircissez les cases correspondant à votre sommeil. Les cases blanches correspondent aux moments d'éveil.

En journée, indiquez d'un **S**, les heures où vous vous êtes senti somnolent (voir p. 9).

Appréciations

Utilisez les abréviations ci-dessous pour évaluer la qualité de votre sommeil, de votre réveil et de votre forme en journée.
TB : Très bon
B : Bon
Moy : Moyen
M : Mauvais
TM : Très mauvais

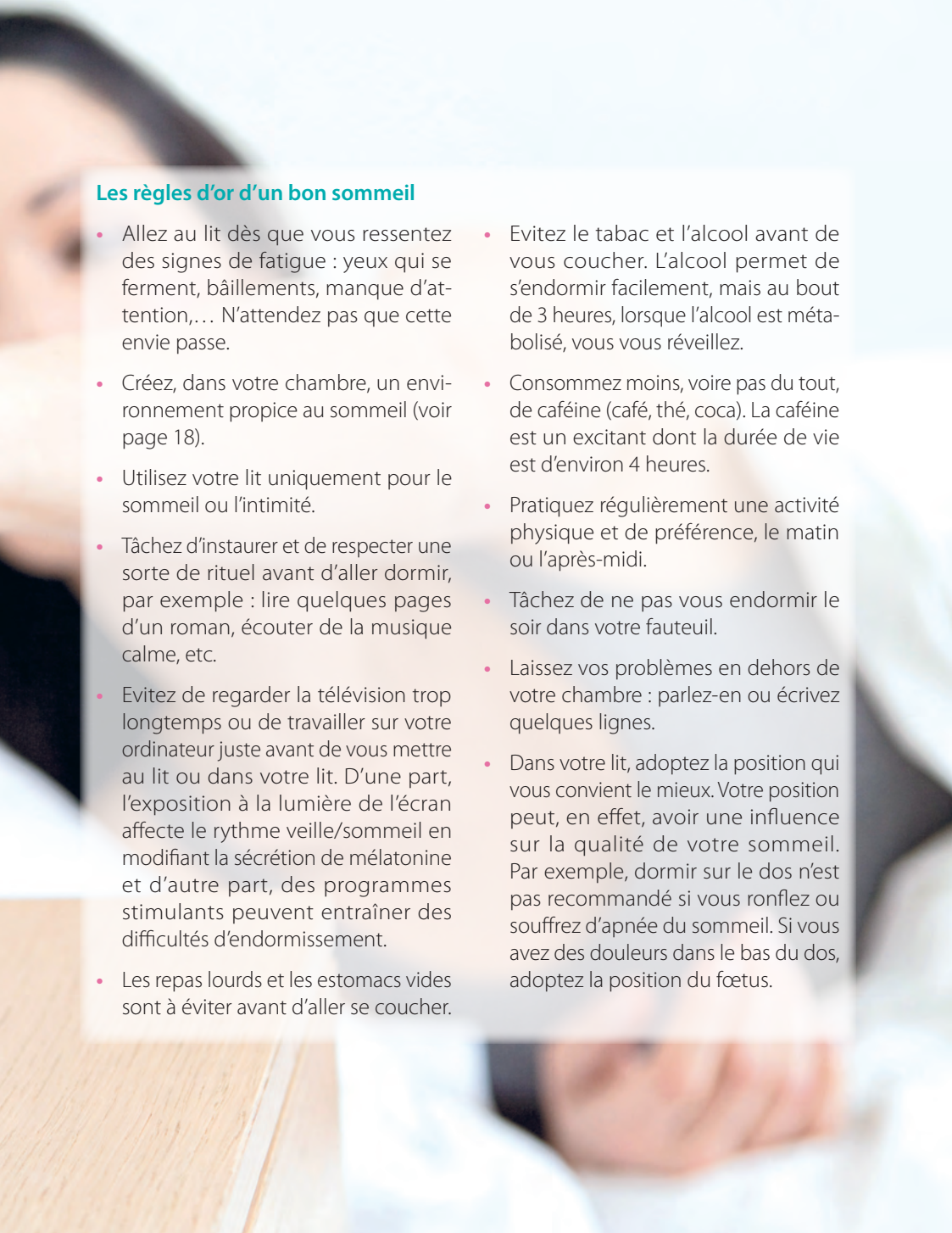
Si vous avez fait une sieste au cours de la journée, indiquez-la par une case noircie.

Traitements et remarques particulières

Mentionnez, dans cette partie, tous les médicaments que vous prenez.

Notez également tous les éléments inhabituels susceptibles de modifier votre sommeil : consommation d'alcool, maladie, vacances, sortie, nuit à l'extérieur, etc.
N'oubliez pas les activités qui ont eu une influence positive sur votre sommeil : un bain, des exercices de relaxation, la pratique d'un sport, etc.

Vous pourrez télécharger de nouvelles pages de votre agenda de sommeil sur notre site !



Les règles d'or d'un bon sommeil

- Allez au lit dès que vous ressentez des signes de fatigue : yeux qui se ferment, bâillements, manque d'attention,… N'attendez pas que cette envie passe.
- Créez, dans votre chambre, un environnement propice au sommeil (voir page 18).
- Utilisez votre lit uniquement pour le sommeil ou l'intimité.
- Tâchez d'instaurer et de respecter une sorte de rituel avant d'aller dormir, par exemple : lire quelques pages d'un roman, écouter de la musique calme, etc.
- Evitez de regarder la télévision trop longtemps ou de travailler sur votre ordinateur juste avant de vous mettre au lit ou dans votre lit. D'une part, l'exposition à la lumière de l'écran affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine et d'autre part, des programmes stimulants peuvent entraîner des difficultés d'endormissement.
- Les repas lourds et les estomacs vides sont à éviter avant d'aller se coucher.
- Evitez le tabac et l'alcool avant de vous coucher. L'alcool permet de s'endormir facilement, mais au bout de 3 heures, lorsque l'alcool est métabolisé, vous vous réveillez.
- Consommez moins, voire pas du tout, de caféine (café, thé, coca). La caféine est un excitant dont la durée de vie est d'environ 4 heures.
- Pratiquez régulièrement une activité physique et de préférence, le matin ou l'après-midi.
- Tâchez de ne pas vous endormir le soir dans votre fauteuil.
- Laissez vos problèmes en dehors de votre chambre : parlez-en ou écrivez quelques lignes.
- Dans votre lit, adoptez la position qui vous convient le mieux. Votre position peut, en effet, avoir une influence sur la qualité de votre sommeil. Par exemple, dormir sur le dos n'est pas recommandé si vous ronflez ou souffrez d'apnée du sommeil. Si vous avez des douleurs dans le bas du dos, adoptez la position du fœtus.

Retrouver le sommeil
Parfois impossible sans traitement

Les somnifères

Les somnifères classiques provoquent le sommeil de stade 2. Votre médecin connaît bien leurs limites et leurs inconvénients. Jusqu'à un certain point, ils combattent aussi l'anxiété nocturne qui peut être cause d'insomnie. Votre médecin sait qu'il doit éviter toute escalade médicamenteuse dans ce domaine. Aussi, la règle est de prescrire la plus petite dose efficace possible et le moins longtemps possible. Ils sont également très utiles pour "passer un cap", c'est-à-dire pour aider une personne à retrouver le sommeil, pendant un ou deux jours.

La mélatonine

A côté des somnifères, il existe d'autres médicaments plus "naturels" tels que la mélatonine, du nom de l'hormone qui règle les besoins de sommeil. Ce médicament imite l'action de l'hormone dans le cerveau et peut aider à rétablir les phases de sommeil chez les personnes qui ont ce qu'on appelle **un retard ou une avance de phase**. En effet, certaines personnes sont fortement "déréglées" par rapport au rythme de la majorité des êtres humains pour des raisons tantôt génétiques, tantôt sociales (p. ex. travail à pauses variables pendant des années). Or, le monde tourne à un autre rythme. La mélatonine peut donc les aider à rétablir un cycle plus "ordinaire".

La photothérapie

Appelée aussi **luminothérapie**, la photothérapie agit un peu comme la mélatonine sur nos horloges internes.
Cette technique permet d'envoyer de la lumière vive (ou de la lumière bleue, comme le ciel d'une belle journée d'été) sur des récepteurs de la rétine (dans les yeux). La prudence reste toutefois de mise concernant cette technique :

- La luminothérapie ne donne des résultats qu'en cas de troubles du rythme circadien ou de dépression saisonnière.
- Il s'agit d'un traitement relativement coûteux.
- Assurez-vous que l'appareil n'émet aucun rayonnement ultraviolet.
- Avant d'utiliser un tel appareil, effectuez un examen de la vue.

Les plantes

Camomille, valériane, passiflore : ces plantes sont connues pour avoir des propriétés calmantes qui favorisent l'endormissement. Aucune étude ne prouve leur efficacité. Elles présentent toutefois l'avantage d'être naturelles et de ne pas créer d'accoutumance.

La thérapie comportementale et cognitive

En cas d'**insomnie chronique**, la **thérapie comportementale et cognitive** constitue une alternative intéressante aux somnifères.
Cette pratique vise à agir sur les pensées, les émotions et les comportements. Elle comprend de l'éducation et des aides pratiques pour retrouver du bon sommeil au bon moment.
Tous les psychologues ou psychiatres ne sont pas formés à cette approche. Votre médecin pourra sans doute vous indiquer les personnes les plus qualifiées dans votre région.

Prenez contact avec votre médecin pour déterminer le traitement qui convient le mieux à vos troubles du sommeil. Il vous orientera éventuellement vers un spécialiste ou un laboratoire du sommeil. Des examens supplémentaires peuvent être effectués en milieu hospitalier. N'hésitez pas à fournir un maximum d'informations à votre médecin : les médicaments que vous prenez, vos heures de coucher et de lever, votre travail, vos habitudes alimentaires, votre environnement familial, etc. Vous pouvez également remplir l'agenda du sommeil que vous trouverez au centre de cette brochure et le remettre à votre médecin. Il lui sera d'une grande aide !

L'environnement de sommeil

Une des conditions nécessaires pour bien dormir est de créer un environnement propice à l'endormissement. Mais comment faire de votre chambre un havre de paix ? Voici quelques règles de base !

- **Fuyez le bruit !** Les sources de tapage nocturne peuvent être d'origines diverses : avion, bus, chiens, talons de votre voisine du dessus, partenaire de lit,… Si nécessaire, portez des bouchons d'oreille.
- Plongez-vous dans **l'obscurité**. Une trop grande luminosité, qu'elle soit naturelle ou artificielle, favorise l'éveil.
- Maintenez dans votre chambre **une température de 16° C à 18° C**.
- Veillez à vous allonger sur une **literie confortable** et de qualité. Il est conseillé d'en changer tous les 10 ans. La qualité de votre oreiller est également importante : il doit bien soutenir la nuque.
- **Ne laissez pas votre GSM allumé** sur votre table de nuit ! Eteignez-le. Faites de même avec votre ordinateur s'il se trouve dans votre chambre.
- Eloignez l'affichage de **votre réveil** de votre vue ! Parfois, le simple fait de voir l'heure lorsqu'on se réveille empêche de se rendormir paisiblement. Evitez également les réveils qui projettent l'heure au plafond…
- **Aérez votre chambre** chaque jour, au moins 10 minutes.

Mythe ou **réalité ?**

Les heures avant minuit comptent double

Vrai et faux. Tout dépend de l'heure à laquelle vous allez vous coucher. La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond alors que la seconde moitié est constituée d'une alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal. Or, le sommeil profond est particulièrement "récupérateur". Donc, si vous allez vous coucher vers 22 h, on peut considérer que la première partie de votre nuit, les heures avant minuit, "comptent double". Et si vous vous endormez après minuit ? En fait, c'est pareil : le sommeil récupérateur interviendra quand même en première partie, bien que ce soit après minuit.

Il est préférable de se lever et d'aller se coucher à des heures régulières

Vrai. En effet, se coucher chaque soir à la même heure constitue un bon moyen de favoriser l'endormissement. Cela permet à notre corps d'anticiper et de programmer les mécanismes qui servent à nous endormir. Respectez ce rythme pour le lever est également très important. Aussi, lorsque vous rentrez tard le samedi soir, tâchez de ne pas trop décaler votre lever. L'endormissement du dimanche soir et le lever du lundi matin risquent en effet d'être plus difficiles.

Il est possible de rattraper les heures de sommeil perdues

Faux. Hélas, il est impossible de "rattraper" le sommeil perdu tout comme "faire des réserves de sommeil" en prévision d'une nuit courte. Le manque de sommeil a généralement des répercussions immédiates dès le lendemain. Concrètement, le sommeil de la nuit suivante sera un tout petit peu plus long, mais il va se réorganiser. Les phases de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal seront plus longues au détriment du sommeil léger. Chaque heure perdue n'est donc pas strictement récupérée.

Faire la sieste n'est pas conseillé.

Vrai. si vous souffrez d'insomnie chronique. Vous risquez en effet de dormir moins pendant la nuit. En revanche, si vous n'avez aucun trouble du sommeil, la sieste peut s'avérer bénéfique lorsque vous vous sentez somnolent ou que vous êtes régulièrement privé de sommeil (p. ex. travail de nuit).

Mode d'emploi pour une bonne sieste

- **Tout le monde a une diminution de la vigilance en début d'après-midi. C'est donc le moment idéal pour faire une sieste !**
- **Installez-vous dans un endroit calme, pas forcément dans votre lit.**
- **Reposez-vous 10 à 30 minutes maximum.**
- **N'hésitez pas à vous munir d'un réveil afin ne pas trop prolonger la sieste.**
- **Ce n'est pas grave si vous ne parvenez pas à vous endormir. Somnoler et surtout se détendre suffisent déjà.**

Etes-vous plutôt couche-tôt ou couche-tard ?

Répondez au questionnaire* ci-dessous après avoir lu ces quelques instructions :

1. Lisez attentivement chaque question avant d'y répondre.
2. Répondez à toutes les questions.
3. Répondez aux questions dans l'ordre.
4. Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.
5. Faites une croix devant la réponse qui vous convient et calculez ensuite le nombre de points.

Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous lèveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ?

Entre 11 h et midi	1	Entre 6 h 30 et 7 h 45 du matin	4
Entre 9 h 45 et 11 h du matin	2	Entre 5 h et 6 h 30 du matin	5
Entre 7 h 45 et 9 h 45 du matin	3		

Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous mettriez-vous au lit étant entièrement libre d'organiser votre journée ?

Entre 1 h 45 et 3 h du matin	1	Entre 21 h et 22 h 15	4
Entre 0 h 30 et 1 h 45 du matin	2	Entre 20 h et 21 h	5
Entre 22 h 15 et 0 h 30	3		

Si vous deviez vous lever à une heure précise, le réveil vous est-il indispensable ?

Pas du tout	4	Assez	2
Peu	3	Beaucoup	1

Dans des conditions adéquates (environnement favorable, sans contraintes particulières…), à quel point vous est-il facile de vous lever le matin ?

Pas facile du tout	1	Assez facile	3
Pas très facile	2	Très facile	4

Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

Pas du tout éveillé	1	Relativement éveillé	3
Peu éveillé	2	Très éveillé	4

Quel est votre appétit durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

Pas bon du tout	1	Assez bon	3
Pas bon	2	Très bon	4

Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

Très fatigué	1	Relativement en forme	3
Relativement fatigué	2	Très en forme	4

Quand vous n'avez pas d'obligations le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure habituelle de coucher ?

Plus de 2 heures plus tard	1	Moins d'1 heure plus tard	3
1 à 2 heures plus tard	2	Rarement ou jamais plus tard	4

Vous avez décidé de faire du sport. Un(e) ami(e) vous propose des séances d'1 heure ensemble et ce 2 fois par semaine, de 7 h à 8 h du matin. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme pensez-vous être en l'accompagnant ?

Bonne forme	4	Vous trouvez cela difficile	2
Forme raisonnable	3	Vous trouvez cela très difficile	1

A quel moment de la soirée vous sentez-vous fatigué(e) au point de vous endormir ?

Entre 2 h et 3 h du matin	1	Entre 21 h et 22 h 15	4
Entre 0 h 45 et 2 h du matin	2	Entre 20 h et 21 h	5
Entre 22 h 15 et 0 h 45	3		

Vous souhaitez être au mieux de votre forme pour un examen qui vous demande un effort intellectuel intense durant deux heures. Vous êtes entièrement libre de le passer quand vous le souhaitez. Quelle heure choisiriez-vous ?

De 19 h à 21 h	0	De 11 h à 13 h	4
De 15 h à 17 h	2	De 8 h à 10 h	6

Si vous alliez au lit à 23 heures, à quel niveau de fatigue seriez-vous ?

Pas du tout fatigué	0	Relativement fatigué	3
Un peu fatigué	2	Très fatigué	5

Pour une raison quelconque, vous vous couchez quelques heures plus tard que d'habitude, mais vous n'êtes pas obligé(e) de vous lever à une heure précise le lendemain. Laquelle des propositions suivantes choisiriez-vous ?

Vous vous réveillez comme d'habitude et vous ne vous rendormez plus	4	Vous vous réveillez comme d'habitude, mais vous vous rendormez	2
Vous vous levez comme d'habitude, mais vous vous recouchez par la suite	3	Vous vous réveillez plus tard que d'habitude	1

Vous devez aller chercher un ami entre 4 h et 6 h du matin à l'aéroport. Vous n'avez pas d'obligation le lendemain. Laquelle des propositions suivantes vous convient le mieux ?

Vous n'irez au lit qu'une fois l'ami recherché	1	Vous dormez bien avant et faites une sieste après	3
Vous faites une sieste avant et dormez après avoir été le rechercher	2	Vous dormez ce qu'il faut avant et ne vous recouchez pas après	4

Vous devez faire deux heures de travail physique intense, mais vous êtes entièrement libre d'organiser votre journée. Laquelle des périodes suivantes choisiriez-vous ?

De 19 h à 21 h	1	De 11 h à 13 h	3
De 15 h à 17 h	2	De 8 h à 10 h	4

Vous avez décidé de faire du sport. Un ami vous propose une séance d'entraînement d'1 heure et ce, 2 fois par semaine, de 22 h à 23 h. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme pensez-vous être en l'accompagnant ?

Bonne forme	1	Vous trouvez cela difficile	3
Forme raisonnable	2	Vous trouvez cela très difficile	4

Si vous deviez choisir un horaire pour travailler 5 heures consécutives, intéressant et bien payé quel que soit l'horaire, vous choisiriez ?

Entre 17 h et 4 h du matin	1	Entre 8 h et 13 h	4
Entre 13 h et 18 h	2	Entre 4 h et 9 h du matin	5
Entre 9 h 30 et 14 h 30	3		

A quelle heure vous sentez-vous le plus en forme ?

Entre 22 h et 5 h du matin	1	Entre 8 h et 10 h	4
Entre 17 h et 22 h	2	Entre 5 h et 8 h du matin	5
Entre 10 h et 17 h	3		

On dit parfois que quelqu'un est un sujet du matin ou un sujet du soir. Vous considérez-vous comme étant du matin ou du soir ?

Tout à fait un sujet du matin	6	Plutôt un sujet du soir	2
Plutôt un sujet du matin	4	Tout à fait un sujet du soir	0

○	Au-dessus de 70	**Vous êtes tout à fait du matin**
○	Entre 59 et 69	**Vous êtes modérément du matin**
○	Entre 42 et 58	**Vous êtes neutre**
○	Entre 31 et 41	**Vous êtes modérément du soir**
○	Moins de 30	**Vous êtes tout à fait du soir**

* Questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg

Adresses **utiles**

www.jeveuxdormir.be

www.besleep.be

www.sommeil.org

www.syndrome-apnee-sommeil.com

Tous les hôpitaux ne disposent pas d'un laboratoire du sommeil.
Renseignez-vous auprès de votre médecin pour connaître le laboratoire le plus proche de chez vous.

securex
human capital matters

Des **brochures** et des **guides** pour vous aider

www.securex-mutualite.be
mutualite@securex.be

Votre agence mutualité locale

Editeur Responsable : X. Brenez – Union Nationale des Mutualités Libres / Rue Saint-Hubert 19 – 1150 Bruxelles / 2011/12 - 099

T 078 15 93 00 (Fr) - 078 15 93 01 (Nl)
F 02 729 92 12 (Bruxelles) - 09 235 64 85 (Gent)

La Mutualité Libre Securex est membre de l'Union Nationale des Mutualités Libres